

به نام خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای آموزش و مراقبت از

سلامت جنسی

در کودکان و نوجوانان

دکتر کریستال دفریتاس

مترجم: سارا رئیسی طوسی

پیشگفتار: دکتر عبدالعظیم کریمی

www.sabrinbooks.ir

فهرست مطالب

۷	سخن ناشر
۹	پیشگفتار
۱۴	مقدمه نویسنده
بخش اول: رشد انسان	
۲۰	فصل یکم. درک جنسیت
۲۵	فصل دوم. سری بودن و خصوصی بودن
۳۰	فصل سوم. گفت و گو درباره جنسیت
۳۶	فصل چهارم. نیاز به دانستن
۴۰	فصل پنجم. نوزاد از کجا می آید؟
۴۵	فصل ششم. نوزاد چگونه بیرون می آید؟
۴۸	فصل هفتم. بچه چگونه داخل شکم مادر می شود؟
۵۴	فصل هشتم. کالبدشناسی
۵۹	فصل نهم. تصویر بدنی
بخش دوم: بلوغ	
۶۶	فصل دهم. هنجار چیست؟
۷۰	فصل یازدهم. رشد پستان ها

۷۷	فصل دوازدهم.	جهش رشد
۸۳	فصل سیزدهم.	بو و موی بدن
۸۸	فصل چهاردهم.	آکنه
۹۲	فصل پانزدهم.	عادت ماهانه
۹۹	فصل شانزدهم.	نعوظ و احتلام
۱۰۵	فصل هفدهم.	نوسات خلقی
۱۰۹	فصل هجدهم.	هویت و سوگیری جنسی
۱۱۳	فصل نوزدهم.	آیین‌های گذر
بخش سوم: روابط انسانی		
۱۱۸	فصل بیستم.	روابط خانوادگی
۱۲۵	فصل بیست و یکم.	پدر مجرد
۱۳۰	فصل بیست و دوم.	مادر مجرد
۱۳۴	فصل بیست و سوم.	دوستی، عشق‌های شدید و ناپایدار و فشار بچه‌های هم‌سن و سال
۱۴۰	فصل بیست و چهارم.	ازدواج، متعهد شدن تا پایان عمر و طلاق
۱۴۳	فصل بیست و پنجم.	عشق و عاطفه
بخش چهارم: مهارت‌های فردی		
۱۵۰	فصل بیست و ششم.	ارزش‌ها و عقاید
۱۵۶	فصل بیست و هفتم.	هنر ارتباط کلامی
۱۶۲	فصل بیست و هشتم.	تصمیم‌گیری
۱۶۸	فصل بیست و نهم.	حل مشکل
بخش پنجم: رفتار جنسی		
۱۷۶	فصل سی‌ام.	کنجکاوی جنسی

۱۸۲	فصل سی و یکم.	پرهیز
۱۸۶	فصل سی و دوم.	خودارضایی
بخش ششم: سلامت جنسی		
۱۹۲	فصل سی و سوم.	تندرستی و پیشگیری از بیماری
۱۹۶	فصل سی و چهارم.	جلوگیری و سقط جنین
۲۰۰	فصل سی و پنجم.	ایدز و بیماری‌هایی که از طریق جنسی منتقل می‌شوند
۲۰۷	فصل سی و ششم.	سوءاستفاده جنسی و پیشگیری از آن
بخش هفتم: جامعه و فرهنگ		
۲۱۶	فصل سی و هفتم.	نقش جنسی
۲۲۳	فصل سی و هشتم.	جنسیت و رسانه‌ها
۲۲۸	فصل سی و نهم.	تربیت فرزند، مسئولیتی دشوار
۲۳۴	پرسش و پاسخ	
۲۳۸	واژه‌نامه	
۲۴۱	نمایه	

نقش والدین در شکل دهی متعادل و پایدار «هویت جنسی» فرزندان، یکی از مهم ترین، دشوارترین و درعین حال، ظریف ترین مداخله گری های تربیتی است که سهم بزرگی در آینده کودکان - یعنی زمانی که خود در نقش پدر یا مادر ظاهر می شوند - دارد.

پیشگفتار

نقش والدین در شکل دهی متعادل و پایدار «هویت جنسی» فرزندان، یکی از مهم ترین، دشوارترین و درعین حال، ظریف ترین مداخله گری های تربیتی است که سهم بزرگی در آینده کودکان - یعنی زمانی که خود در نقش پدر یا مادر ظاهر می شوند - دارد.

آشنایی والدین با مراحل رشد جنسی کودکان و چگونگی برخورد مناسب و سازنده با نیازها و ویژگی های روان شناسی و زیست شناختی آنان می تواند سلامت جنسی کودکان را در مراحل بعدی تأمین کند.

آموزش های زودرس، شتاب زده و ناشیانه مسائل جنسی به کودکان، همان اندازه آسیب زا خواهد بود که اگر این آموزش ها با تأخیر، پنهان سازی و یا نادیده گرفتن همراه باشد.

از همان نخستین روزهای زندگی، کودک نشانه هایی از لذت جسمانی را از خود نشان می دهد و اگر این احساس طبیعی به شکل سالم و متعالی هدایت شود، سازه های اصلی بهداشت روانی از نظر ارضای متعادل غرایز جنسی در دوره نوجوانی به درستی تشکیل خواهد شد.

اگر والدین به سؤالات و کنجکاوی های جنسی کودکان واکنش های مناسب، طبیعی و متناسب با ظریفیت و ادراک شناختی آن ها - به دور از مخفی کاری و سرکوب - داشته باشند، خطر منحرف شدن ذهن کودکان نسبت به مسائل جنسی، کاهش می یابد، چراکه کنجکاوی کودک در ابتدا

صرفاً جنبه شناختی دارد، اما اگر برخورد والدین با سرکوب و ممنوعیت همراه شود، ممکن است که این کنجکاوی معمولی و شناختی، جنبه جنسی پیدا کرده و نهایتاً زمینه‌های انحراف اخلاقی را در آن‌ها به دنبال داشته باشد.

این یک واقعیت است که براساس «اصل بقای انرژی»، غریزه و نیروی جنسی با سرکوب و فشار نه تنها از بین نمی‌رود، بلکه شدت و قدرت آن چندین برابر می‌شود. زیرا، گرایش جنسی در ذات خود منبع انرژی و زیست‌مایه حیات پویای انسان و بستر آفرینش و محمل رشد بالنده و زاینده او است. اگر این انرژی در خلاف مسیر طبیعی خود جریان یابد به نیروی فروکاهنده و تباه‌کننده تبدیل می‌شود.

هست باران از پی پژمردگی هست باران از پی پروردگی
درحقیقت؛ غریزه جنسی همچون آب انباشته در پشت سد عظیمی است که اگر به درستی هدایت شود موجب طراوت، نشاط و باروری خلاق ذهن و روان می‌شود و اگر با این نیروی بالقوه، برخورد منفی و سرکوب‌گرانه صورت گیرد، نه تنها از قدرت تخریبگری آن کاسته نمی‌شود، بلکه شدت و سرعت آن فزونی می‌یابد.

از همین روست که «أشو» در کتاب بلوغ خود، در باب چگونگی برخورد با غریزه جنسی عبارتی متناقض‌نما و متفاوت با شیوه‌های رایج و پیش‌دآوری‌های «معمول» دارد. او معتقد است هرگونه سرکوب و مخالفت با غریزه جنسی و نادیده گرفتن این نیاز طبیعی و زیست‌شناختی نه تنها به سلامت جنسی و پیشگیری از انحراف‌های اخلاقی کمک نمی‌کند، بلکه خود عامل پیدایش آسیب‌های اخلاقی و توسعه و گسترش کنش‌های انحرافی این غریزه می‌شود.

او به کسانی که با تعصب و کوردلی به جای برخورد صحیح و متعالی با غرایز جنسی، روش مخالفت و سرکوب را پیش می‌گیرند می‌گوید:

خواهش می‌کنم با امیال جنسی مخالفت نکنید وگرنه در دام امیال

جنسی بیشتر و شدیدتر کشیده می‌شوید.
اگر بخواهید از این غریزه خلاص شوید هیچ‌گاه از دست آن نفس راحتی نخواهید کشید. بله، درجه‌ای از تعالی هست که در آن میل جنسی ناپدید می‌شود، اما چنین نیست که از طریق مخالفت و سرکوب از بین برود.

این کشش و غریزه قوی و پایدار، زمانی از بین می‌رود که آدمی بتواند در وجود خویش مایه سرمستی و نشاط بهتری بیابد.^۱
یعنی لذت‌های پایدارتر، عقلانی‌تر و متعالی‌تر را جایگزین لذت‌های پست و زودگذر کند. به قول شاعر:

اگر لذت ترک شهوت بدانی دگر شهوت نفس لذت ندانی
درواقع، ضدیت با چیزی، نه تنها آن چیز را از بین نمی‌برد، بلکه نیروی آن را شدیدتر و کارکرد آن را مخفی‌تر و پیچیده‌تر می‌کند؛ به گونه‌ای که:

«ذهن ضدجنسی، انحراف جنسی را به دنبال می‌آورد.»

بنابراین، به جای ضدیت و سرکوب، باید روش هدایت و تعالی انرژی جنسی را در پیش گرفت؛ همان‌گونه که به جای مبارزه با تاریکی، باید روشنایی را وسعت بخشید. ضدیت با تاریکی نورانیت را به دنبال نمی‌آورد، بلکه با تاباندن نور است که تاریکی خودبه‌خود از بین می‌رود. این‌گونه است که او در جایی دیگر می‌گوید:

هرگز مخالف پست‌تر نباشید، بلکه همیشه به دنبال برتر باشید و
لحظه‌ای که برتر آشکار شد، ناگهان خواهید دید که گرایش به
پست‌تر خودبه‌خود از میان می‌رود.^۲

«تربیت جنسی» در پیدایش «حس زیبایی دوستی»، «هنر عشق
ورزیدن»، «محبت»، «صمیمیت» و «ایثار و فداکاری» نقش مهمی دارد.

۱. ر.ک: بلوغ: ترجمه مرجان فرجی، صص ۲۴۰ - ۲۳۹.

۲. همان، ص ۲۴۲.